



被排除的健康

從底層社會到數位監控的交織困境

課程 | 運動健康與社會福祉

授課 | 張家凱 吳治翰

作者 | 中央大學文學院學士班／劉玟妤 黃奕夫 黃奕豪

背景動機

隨著現代社會健康意識的提升，越來越多民眾重視運動與飲食對健康的影響，進而帶動了健身活動、健康飲食與健康科技的發展。然而，這樣的健康追求並非人人皆可平等參與，背後實則受到社會結構與科技發展交織的影響。

穿戴式裝置如智慧手錶、健身手環等，雖能促進個人對健康的自我覺察與行動，但若未明確保障使用者的資料權益，則容易造成新的數位排除與監控風險。

因此，本研究動機在於從社會結構與科技發展的雙重視角出發，思考健康意識與實踐行為之間的不平等根源，並試圖在健康促進與資訊倫理之間尋找平衡點。

數位人文內涵

透過分析穿戴式健康裝置所涉及的數據政治與倫理風險，呼應數位人文的核心精神，揭示技術與人文之間複雜且不對稱的權力關係，並試圖在科技進步與人文關懷之間尋找平衡的可能性。

1. 資料與身體的交錯性：穿戴式裝置所蒐集的生理與行為數據（例如心跳、睡眠、步數），代表一種「以數據觀看身體」的方式。人不再只透過自我感受認識健康，而是透過裝置回饋與數位儀表板建構「被量化的自我」（quantified self）。這樣的經驗轉變正是數位人文探討的重點：科技如何改寫我們對「身體」、「健康」與「自我」的理解。

2. 科技治理與權力分配：數據倫理作為現代文化政治的議題

數位人文不只是工具的應用，更關注數位技術背後的權力關係與倫理政治。這與數位人文在處理 surveillance capitalism（監控資本主義）、platform power（平台權力）等問題的關懷高度一致。

3. 數位排除與文化權：數位技術平等地被理解與使用？穿戴式裝置與健康APP的普及，表面上促進了「大眾健康」，但事實上卻可能加劇數位落差（digital divide）。不具備足夠數位素養、經濟能力或健康意識的人，容易在數位健康治理的過程中被排除或被邊緣化。

專題說明

1. 研究背景與核心問題

在數位健康時代，穿戴式裝置（如智慧手錶、健身手環）廣泛普及，使個人健康與行為數據的蒐集成為常態，同時也引發資料隱私、資訊安全與倫理風險等新興議題。另一方面，個體的健康行為亦受到社會環境與結構性因素深刻影響，顯示健康不僅是個人選擇，更是制度與社會條件交織的結果。

2. 案例與主要發現

穿戴式裝置曾出現資安漏洞或敏感資料洩露問題，顯示現行科技治理不足。同時，弱勢族群即使重視健康，卻因經濟條件差、工時長、資訊取得困難等因素，難以實踐規律運動與健康生活。這些案例共同揭示，科技與健康行為背後皆存在結構性不平等。

3. 應用建議與實務貢獻

綜合風險分類與倫理分析框架，具實務參考價值。未來可供健康科技公司設計產品與使用者條款參考、政府部門（如衛福部、教育部、NCC）制定健康政策與資料治理規範、學校或社區在推動健康促進方案時，納入公平性與情境敏感性考量。同時也建議強化資料素養與倫理教育，提升全民對健康科技的理解與防衛能力。

4. 長遠願景與未來發展

希望推動建立一個兼顧「資訊透明、倫理可持續、社會正義」的數位健康環境。未來可進一步納入公民參與機制、進行行動研究，並促進跨部門合作，讓每一位使用者在數位健康體系中皆能享有實質的資料主權與健康平等。

心得

當科技快速進入日常生活，這樣的進步真正回應了所有人的健康需求嗎？我們意識到數位健康科技不僅關乎技術創新，更牽涉深層的倫理與社會結構問題。科技應以人為本，未來設計與政策應兼顧隱私權、公平性與社會正義，才能真正實現健康共好，達成一個共融社會。

